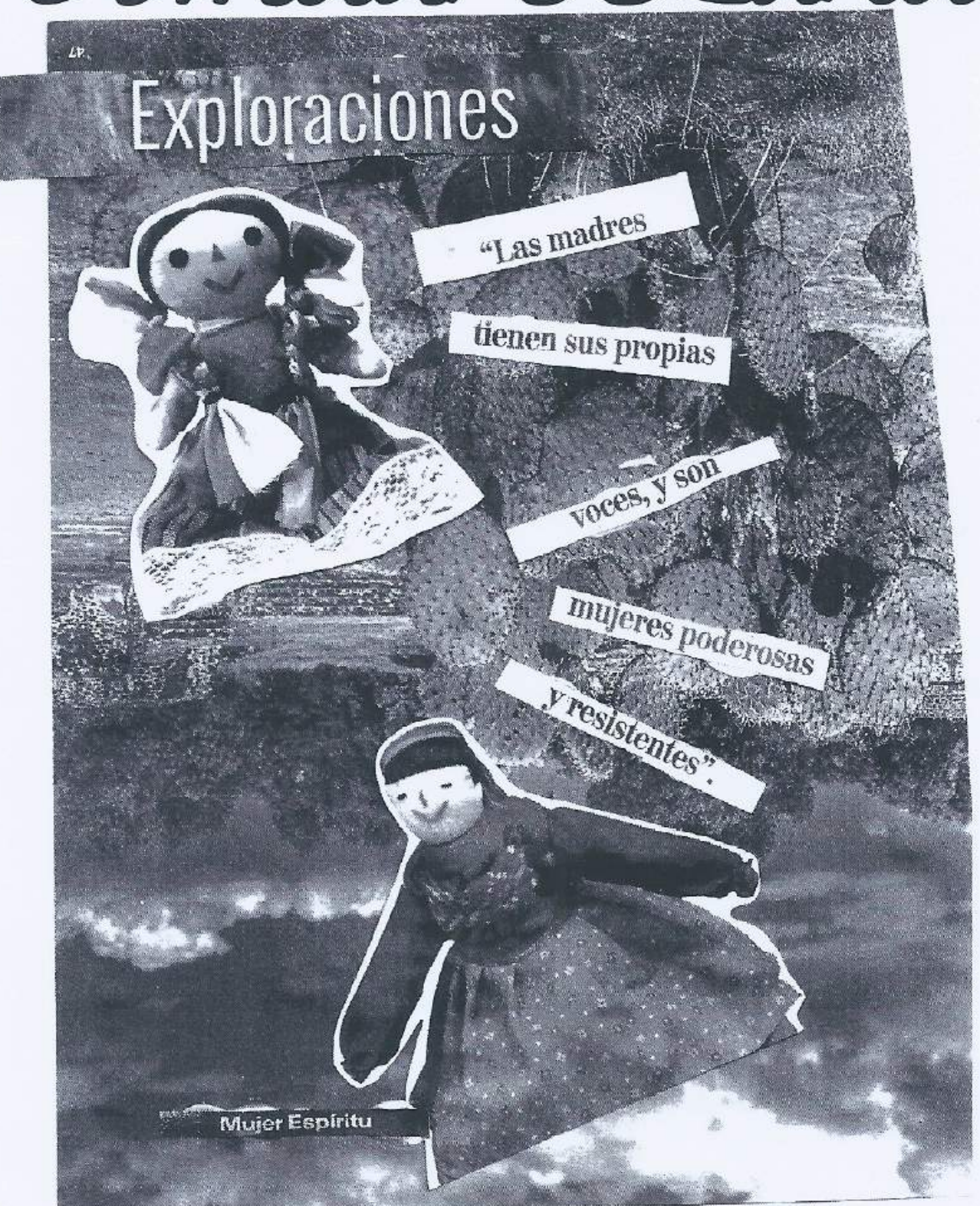
Comadre Luna



Revista para los cuidados colectivos y la salud entre mujeres

Nuestros contenidos

Érase una vez Comadre Luna...

Comadre Luna ha llegado para sacarnos de la oscuridad en la que han pretendido enterrarnos a nosotras a través de los siglos, como seres invisibles inferiores, sumisos, sin capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo o nuestras vidas.

Comadre Luna está aquí para caminar de la mano con nosotras, cansadas de que aquí y allá nos golpeen, de que nos maten o nos desaparezcan.

Comadre Luna está en la fuerza de cada una de nosotras, luchando, defendiendose, por que, a veces no lo sabemos, pero no somos princesitas frágiles y no necesitamos que nos protejan, porque por naturaleza somos guerreras y sobrevivientes y sabemos cuidarnos solas.

Comadre Luna está aquí para abrazar a la mujer que se cansó de servir y complacer a otros.

Comadre Luna está aquí para consolar a la chica que llora de rabia después de preguntarle a su mamá por qué ella tiene que ayudar con los oficios de la casa, mientras su papá y sus hermanos estén tirados en el sofa. Y ella le responde que es parte de lo que tiene que aprender para ser una buena esposa en el futuro.

Comadre Luna está aquí para acompañar a las mujeres inmigrantes que han cruzado fronteras para huir de la violencia con la esperanza de encontrar un mejor futuro para sus hijos, que tienen que enfrentar racismo y xenofobia y que viven con miedo de ser detenidas o deportadas.

Comadre Luna está aquí para levantar los puños en alto, junto a esas mismas mujeres inmigrantes, organizándose como trabajadoras domésticas, en fábricas, restaurantes, granjas y otros lugares de trabajo, donde jefes cabrones que creen que pueden acosarlas sexualmente consideran que les pueden pagar un sueldo precario por no tener documentos

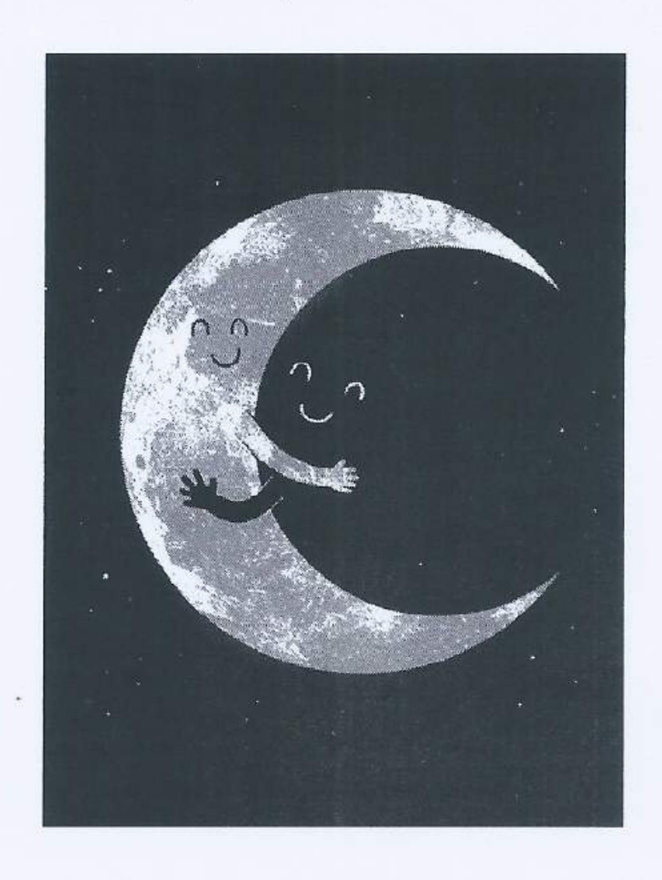

amor
relaciones
construidas
en base a la
confianza
mágico

Comadre Luna está aquí para practicar estrategias de autodefensa y fortalecer la autoestima de las mujer es que ya se cansaron de creerle al imbécil que asegura que la ama, mil veces le ha dicho que va a cambiar y que mil veces la somete a todo tipo de abusos.

Comadre Luna está aquí, rabiosa como nosotras , cuando nos dicen que una mujer fue violada porque se lo busco, porque estaba en la calle sola muy tarde, porque estaba borracha, por lo que llevaba puesto.

Comadre Luna está aquí, lista para callar a quienes nos llaman histéricas, locas o amargadas, cuando decidimos pelear por nuestra dignidad.

Comadre Luna está aquí, y somos todas, está en cada una de nosotras, en cada abrazo que nos damos entre todas, en cada lucha que damos juntas, acompañándonos, abriendo caminos tumbando fronteras, bailando y volando hacia el cielo como las mariposas que somos.





La Señora Carmen

La señora Carmen caminó kilómetros, cruzó fronteras, ríos, montañas. Sobrevivió desiertos, noches frías y hasta tormentas.

Su destino era una tierra mezquina. Ella empezó aquel viaje sin expectativas, sin dinero, y sin sueños. Su única meta era trabajar. Trabajar día y noche, lo que fuese necesario para mandar dinero para sus hijos. Y su nuevo refugio la esperaba, con ansias de explotar toda esa fuerza que la caracteriza. Aquella fuerza que fue acumulando con los años. Desde su infancia, cuando a los 10 años tuvo que arrancar de su padre que la golpeaba, y empezar a trabajar a los 13 años para ayudar a su familia. Cuando a los 15 años tuvo que dejar de estudiar, y cuando su adolescencia le fue arrancada a los 17 años, cuando se tuvo que casar, con un marido maltratador y cuando tuvo su primer hijo a los 18 años.

La señora Carmen se levanta todos los días a las 6 de la mañana. Tiene que estar lista a las 7, la viene a buscar una camioneta que lleva otras mujeres como ella, que han atravesado mares desde Latinoamérica y otras partes del mundo para llevar el pan de cada día a sus hogares. Los días de invierno son los más difíciles, el frío que cala hasta los huesos, le llega hasta el corazón y le abre puertas que no quisiera recordar. En el viaje hasta su trabajo, se queda mirando por la ventana, recordando su tierra querida, sus olores y comidas que la llevan a otro viaje. Ese de la nostalgia por querer volver, ¿algún día, tal vez? ¿Volveré? Preguntas que se quedan atrapadas en sus recuerdos y se hacen humo cuando el camión frena bruscamente. Vuelve a recordar donde está su presente, está en aquella casa enorme que debe limpiar hasta que sus manos están cansadas de sacudir el polvo de la familia que vive ahí.

Y así, transcurre el día de la señora Carmen, entre casa y casa, entre quedarse encandilada por tanto brillo y luces de aquellas mansiones. De esa vida ella nunca sabrá, de esas cenas lujosas con manjares ella nunca se enterara. Esa vida es de otros, no de ella, sabe su lugar en el mundo, nació pobre y pobre morirá. Pero la señora Carmen no se deprime, su fuerza es infinita, ni ella sabe sus límites y la energía que lleva por dentro de su cuerpo. Limpia con alegría, escuchando canciones de su querido Juan Gabriel. Y cuando termina, se prepara para ir a su otro trabajo. A limpiar platos en restaurante. El día de la señora Carmen termina a las 10 de la noche. Cuando llega a su casa cansada y con hambre. En aquella casa que debe compartir con otros inmigrantes, que viven sus días como ella, entre dos trabajos, entre recuerdos y nostalgia.

La señora Carmen es una mujer latina, guerrera y luchadora. Su fuerza no la dejará tumbar, y seguirá trabajando todos los días para mandar ese dinero que en su esperanza les traerá nuevas oportunidades a sus hijos. Aquellas oportunidades que no tuvo y que nunca va a tener. Pero sus hijos sí. Porque la Señora Carmen no dejará de luchar hasta ver a sus hijos felices, con profesión y realizados en la vida. La señora Carmen es todas las mujeres inmigrantes del mundo, que llegan a un país rico para cambiar el destino de sus familias en sus propios países y no el de ellas.

La mujer que



Arroz con leche

Arroz con leche, me quiero casar,
con una señorita de la capital,
que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la
puerta para ir a pasear.

¿Que significa ser mujer? ¿Cuándo tomamos conciencia de lo que significa ser mujer? ¿Cuáles eran nuestros roles en la casa como niñas? ¿Cuál era el rol de nuestras mamás a diferencia de nuestros papás? Desde chicas las mujeres ya nacemos con el estigma del trabajo doméstico no reconocido. Yo me acuerdo de niña cuando tenía cerca de 10 años cuando una vecina vino a decirle a mi mamá que yo sería buena esposa para su hijo que tenía entonces cerca de 17 años. Me acuerdo también por ese tiempo cuando iba caminando en la calle y unos tipos me chiflaron y me acosaron sexualmente con palabras. Me sentí con miedo, cuando se lo conté a mi mejor amiga que era 5 años mayor que yo, ella me felicitó porque significaba que comenzaba a ser mujer.

De ahí en adelante los roles en la casa fueron cambiando. Mi papá sobre todo era más estricto conmigo que con mi hermano.Yo no podía andar en la calle tan tarde. Yo debía aprender a lavar los platos, a limpiar, pero mi hermano podía pasar horas mirando la tele. Y cuando le preguntaba a mi mamá porque mi hermano podía tirar basura en el piso y nadie le decía nada, mi mamá me decía "ash, ya sabes como es tu hermano". Mi mamá no trabajaba fuera de casa, no tenía amistades, se la pasaba en casa atendiendo los quehaceres domésticos, y aguantando los insultos de mi papá, de mi hermano, y también míos. Me acuerdo cuando ella consiguió un trabajo en una lavandería. Mi papá se enfureció y dejó de darle dinero, y le dijó que ella estaba desatendiendo las tareas de la casa, la humilló y al poco tiempo ella dejó ese trabajo y regresó a su vida en soledad en nuestra casa.

La vida de mi mamá no es tan diferente a la de la mayoría de las mujeres. Desde chicas se nos educa a "ser mujer", a ser femeninas, a vestirnos para "gustarle a los hombres", a estar calladas, a ser dóciles, a realizar los trabajos domésticos de la casa, y a soñar con el día en el que el príncipe azul nos venga a rescatar de nuestra casa para construirnos esos castillos de arena, que al poco tiempo se desmoronan cuando nos damos cuenta que pasamos de ser sirvientas sin salario de nuestros papás y hermanos a ser sirvientas sin salario de nuestros maridos e hijxs. Y claro, porque una mujer no puede estar nunca completa sin el cometido de ser madre, porque "una mujer sin hijxs, es como un jardín sin flores". Cómo si el cometido de nuestra existencia estuviese siempre escrito de por vida a lidiar con la imparable montaña de trabajo doméstico invisibilizado que crece en pilas de platos que lavar, ropa que doblar, pisos que fregar, etc. Yo soy madre y no reniego de mi posición de madre, pero estoy consciente de que yo decidí responsabilizarme de la crianza de mi hija. Comenzando por el hecho de que tuve el poder de decidir sobre mi cuerpo y mi habilidad de gestar, muchas de mis amigas no han podido ni siquiera tomar esa decisión libremente, solo han tenido que asumir crianzas no deseadas.





Pero regresemos a este tema del trabajo doméstico y el rol de la mujer. ¿Cómo nos sentimos cuando no podemos decidir sobre la distribución de tareas en la casa? ¿Cómo nos sentimos cuando nuestros compañeros o los hijxs llegan a la casa y nos reclaman de que la casa no esté limpia? ¿O de que ese trabajo doméstico no sea reconocido monetariamente? Y qué tal nos sentimos el día de la Madre en el cual el marido o lxs hijxs nos vienen a regalar una plancha, o una licuadora. Tengo que reconocer que yo misma hice lo mismo con mi mamá. ¡Una plancha para mi mamá, bonito regalo!, hoy en día cuando voy a visitar a mi mamá, resulta que ella tiene hasta 3 planchas ahí en cajas guardadas sin usar. A ella jamás le ha gustado planchar. ¿Por qué los otros no pueden hacer el trabajo doméstico? ¿O por qué se piensa que el "gasto" ese dinero que se le da a la mujer para comprar la comida, la ropa, los útiles escolares, para el pasaje, etc. es el pago justo de este trabajo invisibilizado a la mujer? Ni siquiera es su dinero, es dinero para el "gasto". Ahora resulta que las mujeres no solamente hacen trabajo sin pago, sino que además cuando el "gasto" no alcanza todavía hay reclamos de que no sabe administrarse. Entonces, las mujeres hacen el trabajo doméstico entiéndase, limpiar, lavar, cocinar, criar, educar, además tiene que ser contadora, administradora y todo eso sin un reconocimiento monetario y con reclamos (¡no se diga de las obligaciones sexuales!).

¿A quién le conviene entonces la feminización de la mujer? Reforzar los estereotipos de los roles de la mujer, mantener a las mujeres dentro de las casas, sin tiempo para poder dedicarse a sí mismas, o ni siquiera para tener una vida social, o disfrutar o parar un momento. Recuerdo también que muchas veces cuando mi mamá y papá peleaban yo le reclamaba a mi mamá, ¿por que no lo dejaba, porque no nos íbamos y lo dejabamos? Y mi mamá con lágrimas me respondía ¿a dónde y de que vamos a vivir? El sometimiento de mi mamá no solamente la obligaba a desarrollar trabajo doméstico invisibilizado, sino que también la obligaba a soportar la violencia doméstica machista de mi papá. Por ahí se dice que cuando las crisis económicas azotan a un país, la violencia doméstica sube de niveles.

Pienso en todo esto hoy en día, como mujer, me cuestiono sobre el rol de las mujeres. Me llenó de temor al saber que estoy criando a una mujer. Pienso en las obligaciones que tuve de niña, en el acoso sexual, en la violencia de mi padre y mi hermano. No se trata de renegar del trabajo doméstico, pues es un trabajo necesario que se debe hacer.

Estereotipos

"Los estereotipos son ideas, prejuicios, creencias y opiniones preconcebidas, impuestas por el medio social y la cultura, que se aplican en forma general a todas las personas pertenecientes a la categoría a la que hacen referencia, puede ser nacionalidad, etnia, edad o sexo. Los estereotipos sexistas tienen la función de justificar la situación de inferioridad y discriminación social, económica, cultural y política que viven las mujeres, contribuyendo una vez más a mantener las prácticas discriminatorias hacia ella". UNICEF-UNIFEM 2000.



Hay miles de mujeres en este país, mujeres migrantes que realizan trabajo doméstico como una forma de subsistencia, pero bajo condiciones de pagos injustos, de la utilización de químicos que dañan la salud, bajo el estigma de ser un trabajo desvalorizado. La mujer que migra va a otro país sabiendo que carga con una deuda, que el sacrificio que ha hecho tiene que rendir, por lo mismo la mujer va en busca de trabajo y muchas veces termina haciendo el trabajo doméstico bajo condiciones deplorables, y todavía tiene que llegar a la casa a la continuación del trabajo doméstico invisibilizado. Me acuerdo también cuando llegue a este país preferí hacer trabajo de construcción porque un amigo me ofreció trabajo en su cooperativa que pagaba más justo, los otros hombres que estaban haciendo jardinería me preguntaron porque estaba ahí jalando una carretilla, ¿no tenía marido, por qué no cuidaba niños o limpiaba casas? Y bueno en 3 segundos pasaron al acoso sexual. No se trata de renegar de los trabajos que son necesarios para la subsistencia y la independencia, sino de las condiciones que mantienen estos trabajos y roles de género en un sistema de opresión.

¿Cómo podríamos generar espacios de sororidad entre mujeres en los cuales pudiéramos apoyarnos entre nosotras? Espacios de convivencia seguros para las mujeres, dónde pudiéramos por ejemplo compartir el cuidado de lxs hijxs. ¿Cuáles son las opciones que tenemos como mujeres inmigrantes en este país? Las mujeres necesitamos estos espacios de sororidad donde podamos acompañarnos, escucharnos, donde podamos compartir, reír, bailar, llorar, soñar, construir. Son estos espacios de sororidad de complicidad entre las mujeres los que nos pueden ayudar a pensar y decidir colectivamente sobre nuestros cuerpos y roles.
No sólo soñar, sino poder hablarle a nuestras hijas de las opciones para decidir sobre sus cuerpos, que puedan decidir sobre sus roles en la casa, que vivan libres de violencia doméstica, de acoso sexual. Queremos ser libres, queremos un pago justo, condiciones justas, queremos definirnos como mujeres en nuestros propios términos. Queremos vivir libres y gozosas. Queremos vivir sin miedo.


Nuestro
comienza por
LA
deseo
autodeterminación
por
de
LXS
la liberación
CUERPXS

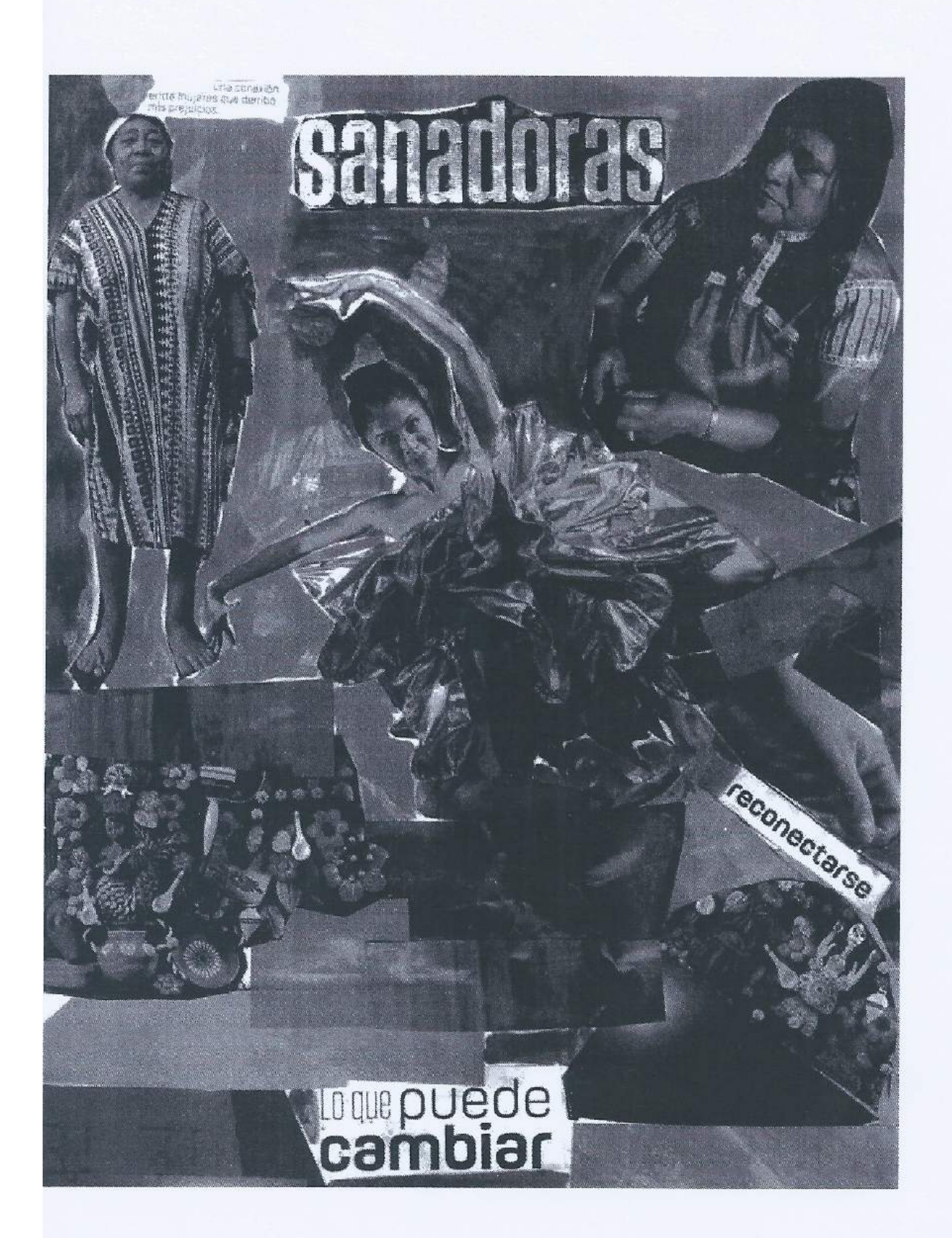
Remedios Tradicionales

Te de Romero

Para poder aprovechar todos los beneficios del té de romero, simplemente debes hacer una infusión. Para prepararla solo tienes que seguir estos pasos:

*Agregar una cucharada de hojas secas de romero en una taza con agua hirviendo (también puedes hervir el agua con las hojas dentro)
*Dejar reposar por 10 minutos
*Colar para remover las hojas
*Endulzar a gusto, preferiblemente con miel y beber caliente.

Beneficios y propiedades:
*Es un buen antibiótico natural gracias al carnosol que contiene y que es un potente antimicrobiano.
*Es carminativo, ayuda a expulsar los gases del cuerpo. También facilita la digestión
*Según algunos estudios, es bueno para hipotensas, ayuda a controlar la presión baja.
*Es bueno para la memoria por su contenido en 1,8-cineol. Es un estimulante cerebral, ayuda a concentrarse y rebaja la fatiga mental.
*Es un buen analgésico y tiene propiedades antioxidantes.
Sirve como apoyo para tratar problemas hepáticos, es diurético y ayuda a limpiar la vesícula.
*Alivia los dolores menstruales y también de las articulaciones.
*Alivia dolores de cabeza y es antidepresivo.


Una conexión
entre mujeres que derribó
mis prejuicios.
sanadoras
reconectarse
Lo que puede
cambiar

Recursos

Recursos de Salud
Puentes de Salud
http://www.puentesdesalud.org/
1700 South Street
Philadelphia, PA 19146
Correo electrónico: info@puentesdesalud.org
Teléfono solo para hacer citas: 215-454-8000
Horas:
Por cita y sin cita
lunes de 12:30 p.m. a 2:30 p.m., y de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
miércoles de 6:00 p.m a 8:00 p.m.
jueves de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.

Servicios de apoyo para la salud mental
La Puerta Abierta
https://lpa-theopendoor.org/
1-610-745-1952
Correo: info@lpa-theopendoor.org

Programa para Atender casos de Violencia Doméstica
Congreso de Latinos Unidos
https://www.congreso.net
Línea de ayuda 24hrs 7 días de la semana
1-866-723-3014
216 West Somerset St.
Philadelphia, PA 19133
Phone: 215-763-8870
Ramona Peralta
peraltar@congreso.net
215-763-8870 x 1339

Women Organized Against Rape | Mujeres Organizadas en Contra del Abuso Sexual
https://www.woar.org/
Línea de ayuda 24hrs 7 días a las semana
215-985-3333
1617 John F Kennedy Blvd., Suite 800
Philadelphia, PA 19103

Women in Transition | Mujeres en Transición
Para mujeres que sufren violencia de sus parejas o están en transición de uso de substancias
Línea de ayuda
215.751.1111
https://www.helpwomen.org/
718 Arch Street Suite 401N, Philadelphia, PA 19106
Teléfono de oficina
215.564.5301

Salud reproductiva
Servicios de Apoyo a Mujeres para el control reproductivo y embarazos no deseados
https://www.plannedparenthood.org
1144 Locust Street
Philadelphia, PA 19107
Teléfono 215 351 5560

Servicios de Apoyo a Madres
Maternity Care Coalition
https://maternitycarecoalition.org
comms@maternitycarecoalition.org
Teléfono 215-972-0700

Women's Medical Fund | El Fondo Médico para la Mujer
http://www.womensmedicalfund.org/
Línea de Ayuda 215.564.6622

Servicios para la Defensa de Derechos de Inmigrantes

JUNTOS
http://vamosjuntos.org/
600 Washington Ave, 2nd Fl,
Unit 18UA, Philadelphia, PA 19147
215-218-9079
info@vamosjuntos.org

Movimiento Nuevo Santuario
https://sanctuaryphiladelphia.org/
2601 Potter St
Philadelphia, PA 19125
+1 (215) 279 7060
nsm@sanctuaryphiladelphia.org



Servicios de Asesoría Legal

HIAS Pennsylvania
2100 Arch street, 3rd Fl
Philadelphia PA 19103
(215) 832 0900
www.hiaspa.org

Nationalities Service Center
1216 Arch street , 4rd Fl
Philadelphia PA 19107
(215) 893 8400
www.nscphila.org

Community Legal Services
1424 Chestnut street
Philadelphia PA 19102
(215) 981 3700
www.clsphila.org

Philadelphia Legal Assistance
718 Arch street # 300 N
Philadelphia PA 19106
(215) 981 3800
www.philalegal.org

El Concilio
Agencia de servicios sociales
141 E Hunting Park Ave
Philadelphia PA 19124
(215) 627 3100
www.elconcilio.net

Quiénes Somos...

Comadre Luna es una colectiva feminista en Filadelfia. Somos un grupo de mujeres latinas inmigrantes,trabajadoras, luchadoras y organizadoras para la liberación de las mujeres. Nuestra colectiva nació de reuniones en respuesta a la necesidad de compartir nuestra rabia en contra de este gobierno derechista, racista y patriarcal que trata una vez más de hacernos el blanco de su odio, de atacarnos, de borrarnos, de paralizarnos, de decirnos que no pertenecemos aquí y que nuestros cuerpos son usables y desechables.

Comadre Luna es el resultado de muchas conversaciones en las que compartimos nuestras historias en común, donde encontramos nuestra fuerza, donde nos sentimos seguras, donde nos encontramos gozosas y lo más importante, donde nos abrazamos unas a otras. Comadre Luna surge para cultivar espacios seguros de cuidados colectivos entre mujeres latinxs de estatus migratorios mixtos, para despertar nuestra fuerza interior y confrontar la opresión sistemática que genera el trauma en nuestros cuerpos.

Estamos comprometidas a la organización y construcción de una red de apoyo para las mujeres a través de educación popular, liderazgo espacios colectivos de sanación y capacitaciones. Creemos que los temas de justicia reproductiva, equidad de género y racial son centrales para nuestra auto determinación. Creemos que cada mujer, sin importar su estatus migratorio, clase, lengua, o religión merece vivir sin miedo de cualquier tipo de violencia, así como tener el control sobre su propio cuerpo.



¿Tienes una historia que compartir para nuestra siguiente publicación? Tú historia puede ser anónima. Escríbenos si tienes preguntas sobre la salud de la mujer en la ciudad de Filadelfia.

Contactanos a

hola@comadreluna.org